

NEUF EXERCICES DE PRÂNÂYÂM **enseignés par Swami Shyam**

Ces exercices sont pratiqués pour amener graduellement le corps et l'esprit à un état de concentration et d'énergie où la méditation prendra place facilement. car c'est la méditation qui nous fera découvrir notre véritable nature qui est pure Énergie, pure Existence, Conscience et Béatitude.

Pratiqués chaque jour pour quelque minutes, ces exercices équilibrent le système nerveux, revitalisent les organes et produisent des effets spécifiques.

Il est excellent de les pratiquer quotidiennement une fois par jour, il est possible de les répéter jusqu'à quatre fois par jour à six heures d'intervalle.

Technique du souffle

1. Manière de respirer:

La respiration doit se faire à partir du diaphragme. Autrement dit, en inspirant le ventre se gonfle en expirant il se vide.

2. Position du corps:

Confortable. Assis en tailleur, le dos droit. Si la position assise au sol est inconfortable, il est possible de s'asseoir autrement garder cependant le dos bien droit. Ces *prânâyâms* ne se pratiquent pas couchés.

3. Rythme respiratoire

Le rythme respiratoire de: 1, 4, 2 est recommandé:

1 pour l'inspiration, 4 pour la retenue du souffle, 2 pour l'expiration.

Il s'agit d'un rythme de base qui peut se transformer en 2, 8, 4 ou 4, 16, 8 ou 5, 20, 10 etc... et qui s'amplifiera avec la pratique.

Si ce rythme est trop difficile, commencer par un rythme de 1, 1, 1. ou 1, 1, 2 ou 1, 2, 2... Il s'agit bien sur d'un rythme 1 est une unité de temps correspondant à la longueur de l'inspiration.

Entre chaque exercice

Au début laissez votre respiration se replacer entre chaque exercice. Quand vous serez habitués aux exercices enchaînez-les les uns après les autres sans vous interrompre.

1 La respiration alternée

Elle précède les huit respirations classiques.

1. Inspirez par la narine droite en fermant la narine gauche avec le majeur de la main droite.
2. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et retenez l'air.
3. Expirez par la narine gauche en soulevant le majeur puis inspirez par la narine gauche.
4. Fermez la narine gauche avec le majeur, retenez l'air.
5. Expirez par la narine droite et recommencez...

2 Sûraj bhédî Kumbhak

1. Inspirez par la narine droite en fermant la narine gauche avec le majeur de la main droite.
2. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et retenez l'air.
3. Expirez par la narine gauche en soulevant le majeur
 - * Guéri les maladies causées par l'air

3 Ujjayî Kumbhak

1. Inspirez par les deux narines
 2. Fermez les deux narines et retenez l'air
 3. Expirez par la narine gauche
- * Guéri les maladies causée par le flegme
 - Maintient la taille adéquate de l'estomac

4 Shîtkâr Kumbhak

1. Inspirez par les deux narines
 2. Fermez les deux narines et retenez l'air
 3. Expirez en sifflant
- * Surmonte la faim la soif et le sommeil

5 Shîtalî Kumbhak

Inspirez par la bouche:

- a Tirez la langue, inspirez retenez l'air. Expirez par les narines.
- b Pliez la langue comme le bec d'un oiseau, inspirez retenez l'air.

Expirez par les narines

- * Guéri la rate, régénère, guéri toute douleur

6 Bhastrikâ Kumbhak

<p>Ce prânâyâm est très puissant. Ne pas le répéter plus de deux fois de suite, et ce pas plus de quatre fois par jour à 6 heures d'intervalle.</p>
--

1. Inspirez par les deux narines
2. Expirez par les deux narines, en contractant les abdomens et en insistant sur l'expiration
3. Continuez à respirer de cette façon en accélérant le rythme de la respiration
4. Inspirez par la narine droite.
5. Retenez l'air en fermant les deux narines. Gonflez le ventre
6. Placez l'attention à environ 12 pouces devant vous en face du milieu du front.
7. Maintenez la rétention d'air sans forcer.
8. Expirez par la narine gauche.

7 Bhrâmarî Kumbhak

Inspirez par les deux narines, expirez en faisant le bruit d'un bourdon.

8 Mûrchhâ Kumbhak

1. Inspirez par les deux narines
2. Appuyez le menton sur la poitrine et retenez l'air.
3. Expirez lentement sans changer la position du menton
4. Relevez la tête.

9 Kayval Kumbhak ou La suspension du souffle

1. Observez votre respiration.
2. Laissez l'inspiration et l'expiration diminuer progressivement jusqu'à la suspension du souffle, sans cependant fermer les narines.
3. Maintenez la suspension du souffle jusqu'à ressentir un petit mouvement naturel au niveau du diaphragme, ou si le mouvement ne se produit pas, jusqu'à ce que le besoin d'inspirer ou d'expirer se fasse sentir.

Cet exercice amène à un état de respiration très subtile où le corps entier peut absorber le *prân* ou l'énergie subtile.

Laissez votre respiration être douce et facile.

Respirez comme si vous respiriez par les joues et les yeux.